

心理学
小课堂

养出一个内核强大、情绪稳定的孩子，这3个方法尤其管用

孩子的成长路上，我们总是希望孩子积极乐观，但遗憾的是，身边很多小孩都有着悲观消极的心态。有位粉丝曾经留言：学校举办文艺汇演，老师喊女儿报名参加，孩子第一反应是“我不行”“我做不到”“我肯定会被淘汰”，最后在老师的再三劝导下，女儿参加了团体舞蹈，多次练习后，表现得很不错。遇到困难或尝试新鲜事物时，拥有消极心态的孩子，就像这样容易表现出畏难和退缩心理。

消极心态还表现为：对生活失去信心，丧失理想与信念，生活目标不明确；对自己降低要求，很多事情试都不试就放弃了；意志衰退，精神不振，伴随着无助、颓废等不良心态。

积极乐观的孩子则相反，他们相信自己可以通过努力改善现状。曾经看过一个七八岁的孩子，在拼积木，站起来时不小心弄倒了小桌子，积木散了一地，孩子懊恼地拍了拍自己的头，又很快地恢复镇定，他抬起头看看墙上的钟，重新坐下来，乐观地说：“还有时间，可以重新拼好！”这样的小孩是很令大人欣慰的，他们心理更有弹性，复原力更强，有能力面对生活中的各种困难。

提到乐观，很多人都认为那是一种天性，实则不然。积极心理学之父马丁·塞利格曼曾说过：“乐观是一个习得的技巧。”“孩子可以在你的协助之下习得乐观。”

想要养出一个乐观、内核强大、情绪稳定的孩子，这里有3个技巧：

1. 批评孩子时，善用正面的语言

在塞利格曼教授看来：想要乐观，就离不开乐观的解释风格。一个人在经历挫折时，他的解释方式将决定自己变得多无助或多斗志昂扬。

解释风格从童年开始发展，也就是说，孩子能不能形成乐观思维，父母的引导至关重要。尤其在批评孩子时，更是要谨慎用词，因为你可能在不知不觉中塑造孩子的解释风格。

解释风格主要沿着3个维度展开：永久性——将问题视为永久存在的状态；普遍性——将问题泛化到所有方面；人格化——将问题归咎于自身不可改变的缺陷。

比如，一位妈妈教孩子骑自行车，一开始很有耐心，孩子学得很慢，歪歪扭扭总是骑不好，最后妈妈也生气了：“你学东西总是很慢！怎么教都学不会！”“你做什么都不行，真的很笨！”“胆小鬼，烦死了，浪费我这么长时间！”

在这种批评声中，孩子习得的解释风格是：“我永远都学不会！”（永久性）“我什么都做不好。”（普遍性）“我又让妈妈不开心了，我不是一个好孩子！”（人格化）最后让孩子陷入“我

真的很没用”“我不行”“我只会添麻烦”的自我否定中，这正是一种悲观的解释风格。

那么，乐观的解释风格应该是什么样呢？

首先，它体现在对“暂时性”的认知上：“学骑车确实需要时间，你还小，多加练习就会进步。”——困难只是阶段性的。

其次，它避免以偏概全，而是唤起已有的成功经验：“你前几天学踢足球就学得很好呀！”——失败仅限于眼前这件事，不定义全部能力。

更重要的是，它将焦点从“责怪”转向“解决”：“接下来，我们可以这样做……”——在行动中寻找出路，而非困在对错的评判里。我们在批评孩子时，要小心那些永久性、普遍性的悲观信息，这些信息控制着孩子的行为，让他们陷入无助。

同时，我们更要远离“你总是”“你永远”“你就是”开头的言语，给孩子贴笨、懒、调皮等负面标签，这些人格化的信息，影响了孩子如何看待自己。我们需要做的是，启发孩子换种思维，把事情往自己可控制的方面想，把错误和失败看成暂时的、偶然的事件，鼓励孩子通过个人努力改变现状。

当你能够客观地分析孩子的问题，孩子也能习得这种方法去思考、解决问题。就事论事的引导是最有效的。让孩子明白目前出现的状况都是暂时、可改变的，并向孩子指出可以改变的方向和建议，孩子就能从消极的情绪中挣扎出来，积极乐观的思维就是这样慢慢建立起来的。

2. 引导孩子反驳自己的消极想法

当孩子陷入悲观时，父母又该如何鼓励孩子呢？

“我怎么这么笨！”“我这点小事都做不好！”“他们都不喜欢我。”当我们听到孩子这样说时，会下意识地上前去帮助孩子，或是急切地夸赞孩子：“你真棒”“你一定可以的”“没有人会不喜欢你”，生怕孩子因此心情不好。

我们的出发点是好的，可很多孩子越被鼓励，越是气馁。这是因为父母的称赞有夸张的成分，并不完全是真实的，孩子无法从中体会到真实的成就感。孩子做不好某件事，和他现阶段的能力有关，和当前的环境有关，有时候，可能无论怎么努力，就是做不好。这时，父母的“吹捧”反而成为一种无形的压力。

孩子的乐观不是从空洞的积极赞美中建立起来的。鼓励一个垂头丧气的孩子，避免他们过多的自我攻击，最主要的原则是就事论事，对孩子解释失败的原因并提出反证。举个例子：孩子在新的班级里，他有些紧张，第

一天下课，没人和他一起玩，他回到家沮丧地说：“没有人喜欢我！”孩子很担心，接下来的学习生活，他都是孤独的一个人。

这时，我们就要引导孩子反驳自己的消极想法：就算你今天没有交到朋友，但这只是第一天，并不意味着你会永远没有朋友。（暗示情况只是暂时的）你想想，你在上一所学校里，是不是也有很多朋友？（提供客观的证据）交朋友需要时间，大家也需要时间认识你。明天如果你有想要认识的同学，你可以主动跟他打招呼。（提供具体的策略）

这样的对话，不回避情绪，也不夸大现实，而是用事实与逻辑让孩子从“我没人喜欢”的消极结论，走向“我可以慢慢来，我可以尝试”的积极行动。在这种真实而具体的对话中，孩子学会如何与挫折共处，如何分辨感受与事实。

3. 父母有好心态，孩子有好的状态

孩子总是在看着我们，他们会从我们身上学习如何看待生活。乐观的父母，更容易养出乐观的孩子。悲观的父母遇见问题总是充满各种各样的担心，下各种负面的、武断的结论。

车子被刮到了，归因成自己总是很倒霉；一有不顺心，感慨烦事一件接一件，总是没完没了；总是抱怨所有人都跟自己过不去……他们总是会想到事情最坏的一面，并且从不在孩子面前掩饰自己的焦虑。

对于孩子而言，这种心态影响着他们的身心发展。当父母经常释放悲观、消极的情绪，孩子的世界就总是阴雨连绵，他们感受到负能量，容易对自己丧失信心、对生活失去希望，内心产生不安全感，焦虑水平跟着提高。正如马丁·塞利格曼教授所说：“你本身的解释风格显露无遗，而孩子也正仔细聆听着。他学习到的不只是你解释中的特定内容，还有你的普遍解释风格，并且将你的风格变成他自己的。”

假设这样一个真实场景：一个孩子打碎了杯子，妈妈看到后，第一反应不是责骂，而是迅速将孩子抱走，远离玻璃碴，爸爸搬来椅子让孩子坐下，检查孩子是否受伤。整个过程没有怒吼，父母只是轻声提醒孩子下次



▲资料图片

如何拿杯子。在这个场景中，孩子不仅能从父母的淡定中感受到安全感，也能看见父母在问题发生时的淡定和从容，孩子就可以学习到，犯错是可以被补救的，情绪是可流动的。

然而，当父母面对压力（如堵车、计划被打断、孩子打翻牛奶）时，如果第一反应是吼叫、指责、抱怨或焦虑，孩子习得的便是——当问题来临时，剧烈的情绪反应是一种常态。榜样的力量，往往就藏在这些真实的小事中。父母教育孩子，教育的方法和技巧只是冰山一角，我们如何生活、如何看待生活，也在深深地影响着孩子成长。

家庭里的情绪很容易传染，它会悄无声息地萦绕在每一位家庭成员心头。如果连父母总是悲观，孩子的内心又如何能产生积极的心态去看待生活里的问题呢？英国有一句谚语：“别为打翻的牛奶哭泣。”意思是事情既然不可挽回，就别再为它苦恼了。看似简单的一句话却意义深刻，人们无法改变已经发生的事，但是可以改变看待问题的角度，吸取教训，重新出发。

人的心态，就像一枚硬币，一面消极，一面积极，我们无法抹去消极、低落的情绪存在，却可以从积极、正面的角度去看待它。父母心态好了，就像阳光照耀着孩子的整个世界，带给孩子满满的安全感，更加能专注成长。

我们对待生活的积极态度，也能成为一种榜样力量。

（据《邯郸晚报》）